

PROGRAM DE SANATATE

Locul desfasurarii: SKY TOWER

Organizator: Verita 4 Life

Corpul fizic este o expresie a tot ceea ce adunam zi de zi, atat din punct de vedere alimentar cat mai ales din punct de vedere emotional. Pentru a atinge aspectul corporal ideal o purificare fizica trebuie insotita si de o purificare emotionala, printr-o curatenie a gandurilor, emotiilor ,trairilor si a experientelor. Sanatatea nu poate fi tratata separat pe aspecte alese arbitrar ,ci ca un intreg, prin tot ceea ce presupune existenta noastra. Vino la etajul 34 din cladirea Sky Tower sa inveti cum sa mananci sanatos fara sa renunti la placerea gustului si sa experimentezi alimentatia dincolo de nutritie si gramaje. O serie de 6 ateliere ce vor explora pe parcursul a 90 minute diverse teme de interes pentru oameni activi si implicati in propria viata, care vor sa-si sporeasca sanatatea, vitalitatea si pofta de viata. Diete curate Diferente intre nutritia moderna si cea postmoderna Organic vs conventional Conceptul de bioindividualitate - cum navigam printre multele oferte de diete curate Ce sta la baza piramidei alimentare personale, ce ai vrea sa stea si ce ar fi bine sa stea Cum incepi razboiul impotriva alimentelor procesate Beneficii Hrana primara si hrana secundara Ce ne hraneste dincolo de alimente Exerciitiul Cercul vietii Cum scoatem toxinele din relatiile noastre? Cariera si sanatate Trupul - vehicul sau templu? Exerciitiu de setare de obiective conforme cu observatiile de Cercul vietii Cat de dulce este zaharul Dependenta de zahar - explicata si deconstruita Stiinta lecturarii etichetelor - cele cateva sute de feluri prin care zaharul se insinueaza in dieta noastra Cele mai comune surse de zahar adaugat Indulcitorii artificiali Cai de diminuare a apetitului pentru zahar Dieta pentru energie Impactul alimentelor asupra hormonilor Stiinta glandelor suprarenale Stresul chimic, stresul emotional, stresul mental si stresul fizic Ce alimente eliminam si ce favorizam pentru vitalitate, buna dispozitie si energie abudenta Alimente procesate - da, nu, cand, cum Superimunitate O noua piramida alimentara Vegetalele cruciferoase - ce spun studiile medicale Cum influenteaza stresul imunitatea? Puterea GOMBBS - greens, onions, mushrooms, berries, beans and seeds Topul alimentelor pentru imunitate Puterea miscarii Cantareste mai putin, traieste mai mult Zonele albastre ale Terrei - ce au in comun oamenii care traiesc mai mult si sunt mai sanatosi Principalele cauze ale castigului in greutate Nu toate caloriile sunt create egal - densitate nutritiva vs. densitate calorica Ce vrea industria alimentara de la noi Mindful eating Dietele NU functioneaza Sanatate, distractie, relaxare Costul programului este de 80 RON / sesiune, intalnirile se vor tine in fiecare zi de MIERCURI a saptamanii, in intervalul 17 septembrie - 26 NOIEMBRIE 2014. Pentru inscriere si detalii, ne puteti scrie la adresa: luiza@verita.ro

Confirmare pana la data: 17 septembrie 2014

Participare: Taxa de participare

Mocanu Luiza

luiza@verita.ro

0721502025

VERITA 4 LIFE

Program

17 Septembrie ora 18.30 - "DIETE CURATE"

01 Octombrie 2014 ora 18.30 - "HRANA PRIMARA & HRANA SECUNDARA"

15 Octombrie 2014 ora 18.30 - "CAT DE DULCE ESTE ZAHARUL"

29 Octombrie 2014 ora 18.30 - "DIETE PENTRU ENERGIE"

12 Noiembrie 2014 ora 18.30 - "SUPERIMUNITATE"

26 Noiembrie 2014 ora 18.30 - "CANTARESTE MAI PUTIN, TRAIESTE MAI MULT"

Locul desfasurarii:

SKY TOWER Barbu Vacarescu

Vorbitori



ANNA GHICA

La 32 de ani, confruntata cu probleme de sanatate serioase si esuand sa gaseasca o rezolvare in cabinetele medicale, s-a pornit sa rascoleasca internetul despre importanta nutritiei si a unui stil de viata echilibrat. De atunci nu s-am mai oprit din citit. A gasit o cale alternativa de recastigare a imunitatii si a devenit vegana. La cativa ani de la acest nou inceput, a mai avut o epifanie- aceea ca echilibrul si sanatatea nu vin doar din alimentele pe care le mananci. Astfel a

renuntat la o profe